

健康だより

健康医療課

☎53-2101

各地域の保健センター

萩原 ☎52-1230

小坂 ☎62-3443

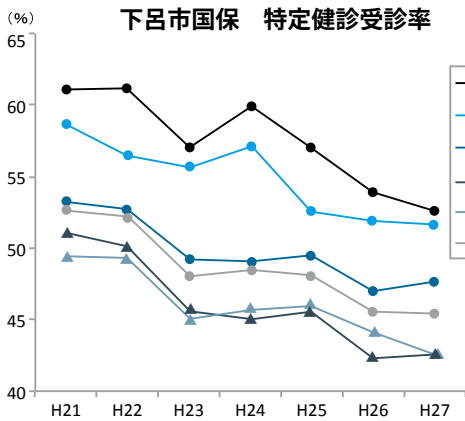
下呂 ☎25-2680

金山 ☎32-4500

健診を受けよう

■自覚症状がないから健康？

「健康」ってどういうことかなイメージでしょとか、「痛いところがないから健康」「おぐいし飯が食べられる」「ぐっすり眠れる」など挙げられることでしょう。しかし、ある日突然起る脳梗塞や脳出血などの脳血管性疾患や心疾患は、自覚症状のない高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病が長年積み重なって起ります。



では、自覚症状を待つ前にどうしたらよいのでしょうか？まずはお自分の体の状態を知ることです。皆さんは毎年健診を受けていますか？

上のグラフは下呂市国保の特定健診受診率です。国の示す目標値は60%ですが、年々受診率が下がっています。

下呂市では6月から国保特定健診、すこやか健診、各種がん検診が始まります。この機会を逃がさず受診しましょう。今年から健診内容が充実し、特定健診対象者全員（30〜74歳）に心电图検査が追加され、より詳しく体の状態を見ることができるようになりました。また、前立腺がん検診も新しく始まりました。詳しくは各保健センターへお問い合わせください。

健診を受けっぱなしでは意味がありません。結果を見ながら自分の体や生活を見直しましょう。国保の特定健診を受けられた方には各公民館等を巡回して結果説明会を行います。

「要精密検査」や「要治療」と判定が出た場合には必ず医療機関を受診しましょう。中には「毎年引っかかるけど大丈夫だから」と言ってお診察されない方もいらっしゃいますが、症状が出てからでは手遅れになる場合もあります。表1をご覧ください。お分かりのよう、下呂市の主要死因は男女ともに「悪性新生物」です。

表1 下呂市の主要死因 (H26年度)

	男性	女性
1位	悪性新生物	悪性新生物
2位	心疾患	老衰
3位	老衰	心疾患
4位	脳血管疾患	脳血管疾患
5位	肺炎	肺炎

表2は平成22年から26年度の5年間に各種がん検診を受けた方で、要精密検査となり受診したところ「がん」または「がんの疑い」と診断された人数です。

表2 下呂市のがん検診によるがん発見者数 (H22～H26年度集計)

	がん	がんの疑い
胃がん	26	1
大腸がん	56	2
肺がん	14	9
子宮がん	4	0
乳がん	5	5
合計	105	17

「がん」は早期に発見し治療すれば完治も可能です。職場や市の検診を受けて健康維持に役立てましょう。

特定健診・すこやか健診については市民課国保係 ☎24・22222 (内線123) がん検診等については 健康医療課 ☎53・2101へお問い合わせください。

下呂市立休日診療所

下呂市森801-10 (下呂市民会館内)

☎24-1200

※事前に電話をしてからお越しください。(予約はできません)

診療科目 内科、小児科

診療日 日曜、祝日、年末年始

診療時間 午前9時～午後3時

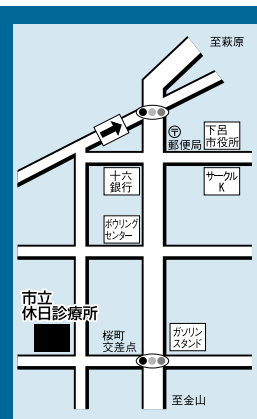
※受診の際は、必ず保険証やお薬手帳(ある場合)をお持ちください。

※急病患者専用のため、平常継続して受けている治療は遠慮ください。

6・7月の担当医

7月		6月	
31日(日)	阿部親司(阿部医院)	5日(日)	近藤史郎(近藤医院)
24日(日)	中田宗彦(中田医院)	12日(日)	大塚正議(森耳鼻咽喉科医院)
18日(日)	今井直人(花田医院)	19日(日)	細江昭比古(市立中原診療所)
17日(日)	黒木尚之(黒木医院)	26日(日)	小池利幸(小池医院)
10日(日)	大林秀成(萩原北医院)	3日(日)	藤岡均(藤岡医院)

※※01・53の両国で対応可能な場合があります。



※休日診療所の担当医は、地上デジタル放送ぎふチャン(8ch)のデータ放送でもご覧いただけます。

不正大麻・けし撲滅運動実施中！ (6月30日まで)

ただいま「不正大麻・けし撲滅運動」が全国で展開されています。

幻覚症状を引き起こす「大麻」や、麻薬の原料となる「けし」の栽培は、免許を受けた人以外禁止されています。また、自生している大麻やけしを採取したり、所持・乱用することも法律で禁止されています。大麻等の乱用は人の精神や体をおしぼんでいきます。

大麻やけしの不正な栽培や自生しているのを発見した場合は、すぐに最寄りの保健所または警察署等に通報をお願いします。

糖質の過剰摂取は皮膚の老化を早めます

暑くなるとダイエットを指したり、食欲低下により栄養バランスが狂う人が出てきます。

このような季節、何を食べるかというよりも何を食べなければいけないかを考えましょう。体力の維持、生活習慣病の予防には炭水化物、タンパク質、脂質の三大栄養素をバランスよく摂取することが大切です。炭水化物の摂取割合については定まっているとは言えるでしょう。

現在ダイエットやアンチエイジング（老化促進予防）の方面から糖質制限食が注目されています。

体内に取り入れた過剰な糖質は脂

精神保健福祉講演会のお知らせ

精神障がい者及びその家族等が、ピアサポーターのリカーバリス・トリー等の活動を知り、地域移行について理解を深めることを目的として講演会を開催します。参加費無料です。ご希望の方は事前に問合せ先までお申し込みください。

日時 平成28年6月26日(日)

13時30分～15時30分

場所 高山市総合福祉センター

演題 「ピアサポートをとおしての思い」

講師 地域活動支援センターすいせい
ピアサポーター、精神保健福祉士

肪として蓄えられ体脂肪増加の原因となり、糖尿病をはじめとする生活習慣病を引き起こします。美容の面からは皮膚の老化を促進する原因の一つにあげられています。日本人は遺伝的にも糖処理能力が低い傾向にあるうえに、生活の変化によって

摂取カロリーが増加し、高血糖にさらされる機会も多くなっています。血糖の源となる炭水化物にはどれだけの糖分が含まれているのか下記の表の成分のおおよその値を参考にし、糖質の取りすぎ、カロリーの取りすぎに注意しましょう。

下呂市立金山病院顧問 古田智彦

問合先 岐阜県飛騨保健所
☎0577・33・1111(内線312)

狂犬病予防集合注射を 追加実施します

狂犬病予防集合注射を6月8日(水)に追加実施します。予防注射を受けていない飼い主の方は都合の良い会場で接種してください。また、新しく犬を飼い始めた方(生後90日以上)は登録と予防注射が義務付けられています。未登録犬の飼い主の方は登録をお願いします。

穀類 100g	kcal	糖質g
ごはん	168	38
食パン	264	45
うどん生	270	55
そば生	274	51
そうめんゆで	127	26
もち	234	50
中華めん生	281	52

イモ類 100g	kcal	糖質g
さつまいも生	134	31
じゃがいも生	76	17
さといも生	58	11
ながいも生	65	14
じねんじょ生	121	26

果物 100g	kcal	糖質g
いちご	34	6.1
かき	60	13.3
みかん	45	8.9
りんご	61	13.1
バナナ	86	19.4
ぶどう	59	14.4
なし	43	8.3
すいか	37	7.6

野菜 100g	kcal	糖質g
西洋かぼちゃ	91	17
キャベツ	23	3.5
きゅうり	14	2
ごぼう	65	15
たまねぎ	37	8.8
トマト	19	3.1
ミニトマト	29	4.6
なす	22	2.6
人参	36	8.4
ねぎ	34	3.6
はくさい	14	2
大根	25	1.4
りょくとうもやし	14	1.3
れんこん	66	14
ブロッコリー	33	1.5
ピーマン	22	2.3

種実 100g	kcal	糖質g
アーモンド	587	5.5
クルミ	674	2.8
クリ	164	33.5
ぎんなん	171	33.4
大豆いり	439	7.5
あずきゆで	143	19.8
スイートコーン	99	13.5

【予防注射実施時間と会場】

小坂	9:10～9:30 小坂振興事務所前
萩原	10:00～10:20 下呂総合庁舎車庫前
馬瀬	10:40～11:00 馬瀬振興事務所前
下呂	11:30～11:50 下呂市民会館駐車場
金山	13:40～14:00 金山振興事務所前

「禁煙週間」

期間：5月31日～6月6日
喫煙や受動喫煙による健康被害について考えよう。